

# 「うらそえ健康づくり協力店」用 栄養成分計算表

記入日 西暦 20〇〇 年 〇 月 〇 日

店舗名 浦添〇〇弁当

メニュー名

鶏の野菜炒め弁当

※太枠の中の記入は  
必須です。

料理名	材料名	使用量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	g	g
ご飯 (1個分)	雑穀ご飯	160g						
(白米1升到雑穀150gを入れて炊飯。●●フーズの「●●十六穀米」を使用)								
鶏の野菜炒め	鶏もも肉 (皮なし)	1000g						
(仕込み量。	キャベツ	500g						
出来上りを	もやし	400g						
弁当1個に	にんじん	200g						
150g盛付)	ピーマン	200g						
	サラダ油	大さじ3						
	オイスターソース	大さじ2						
	しょうゆ	大さじ1						
	塩	小さじ2						
	コショウ	少々						
ひじき煮	▲▲食品の「▲▲」を使用	30g	109	7.2	1.5	16.8	1.2	
(1個分)			(↑100gあたりの栄養成分)					
サラダ	キャベツ	10g						
	トマト	20g						
	マヨネーズ	5g						

**【重量の記載について】**

- 弁当1個分での記入が難しい場合は、「仕込み量」や「弁当20個分」のような記載でもOKです。
- 野菜は、調理に使用する重量（皮やヘタ、種などの廃棄部分を取り除いた重量）を測定・記入してください。
- 肉類は、使用する部位（バラ肉、こまぎれ肉など）、鶏肉は皮付き・皮なしのどちらで使用するかをご記入ください。
- 魚は、味付けかどうか（塩鮭なのか無塩の鮭なのか、など）をご記入ください。

- 市販品などを使用している場合は、
  - ①メーカーと商品名
  - ②商品パッケージに記載されている栄養成分
 をご記入ください。成分表の添付でもOKです。

記入方法についてご不明な点は、健康づくり課へご相談下さい。



\* 記入欄が足りない場合は、コピーしてお使いください \* お弁当に入っている食品は、すべてご記入ください（ソース・ケチャップ・マヨネーズなど含む）